

「レジリエンス」って何？

～子供の心をしなやかにする大人の関わり（前編）～

みなさん、『レジリエンス』って聞いたことがありますか？
レジリエンスとは、『立ち直る力』のことをいいます。『立ち直る力』とは一体どのようなことをいうのでしょうか……。



それは、失敗や困ったこと、ストレスに直面したときに『気持ちを切り替えて、自分なりに立ち直って成長していく力』のことをいいます。

もともとレジリエンスは、「弾力性」や「復元力」を意味する言葉でしたが、現在では心理学や教育の分野で使われていて、今注目されています。

子供は、大人のように問題を一人で解決する力が十分ではありません。
親や先生など、信頼できる大人の関わり（支援）が、子供の立ち直る力、レジリエンスを育てる土台になります。

＊次のようなことがあるときは、レジリエンスを育てる支援がとても役に立ちます。

① 失敗や挫折を引きずりやすい

テストの点数が悪かったり、友だちとのトラブルで深く落ち込んでしまったとき、「自分は駄目だ」と思い込んだり、相手の言葉を必要以上に気にしてしまう。

② 新しいことへの挑戦を避ける

「無理、どうせできない」「私（僕）なんて……」と自分の良いところを見つめることができず、自己肯定感が低く自信がもてない。

③ 感情のコントロールが苦手

悔しい思いをしたとき、感情を爆発させて怒ったり、怒りが収まらず落ち着くまでに時間がかかったりする。

④ 家庭や学校での大きなストレスがある

家族が病気になるなど家庭での辛い思いや経験、学校生活で不安や緊張などのストレスが続いて、学校を休みがちになる。

⑤ 環境の変化に強い不安がある

入学、進級、転校、引っ越しなどの新しい環境、人間関係に強い不安感をもつ。

◎レジリエンスを育てていく基本的な考え方は、安全基地の提供です。

安全基地とは、子供が安心できる場所（家庭）や信頼できる大人の存在です。

◎レジリエンスを育てる支援は、子供が「思い通りにならないこと」や「強いプレッシャー」に直面したときに大きな助けになります。親が子供を動かすのではなく、子供が自分で動けるように支えることが大切です。

＜関わりの例＞

困ったことが起こる



親がすぐに解決する



親に言われないとできない

・・・ではなく



困ったことが起こる



「そんなことがあったんだね」

と気持ちを受け止める



「どうしたらいいと思う？」

一緒に考える



子供がやってみて「自分ででき

たね」と認める



”子供への関わり”については、他にもあります。

11月号に後編として連載する予定です。お楽しみに！！

『やっしろ子ども支援相談室のご案内』

学校のこと、友だち関係、いじめ、不登校、子育てなど、子供に関する悩みや困っていることなどがありましたら、遠慮なく相談してください。

誰かに話すだけで自然と気持ちは軽くなり、見通しがもてるようになります！

◇相談方法

・電話 0965-33-6145（相談室専用）

・メール kodomo-soudan@city.yatsushiro.lg.jp

（相談状況によりすぐに返信できない場合があります）

・来所面談 まずは電話で日時を予約してください（Tel0965-33-6145）

八代市松江城町 1-25 八代市役所 4 階 教育サポートセンター

◇相談時間 月～金曜日 9:00～14:00（祝日・年末年始を除く）

二次元コードからも
メール送信できます

